

Навязчивые привычки у детей: причины и способы преодоления

**Привычка –автоматизированный
навык.**

Навык – действие, доведенное до автоматизма путем многократных повторений, выполняющееся без контроля сознания.

**Навязчивая привычка –
отрицательный автоматизированный
навык, ставший для человека
необходимостью
и выражающийся в действии и
поведении.**

**Навязчивые привычки взрослых –
просмотр телевизора, табакокурение,
алкоголь, наркотики, игра в
компьютерные игры и т.д.**

Навязчивые привычки детей –
сосание пальцев, обгрызание ногтей,
ручек, карандашей, кусание губ, одежды,
перебирание мелких предметов,
накручивание волос на палец,
покачивание головой.

Причины навязчивых привычек

**1. Физиологическая незрелость организма:
задержка созревания функциональных
систем
в организме.**

**Ритмичные автоматизированные действия
способствуют формированию биоритма
мозга ребенка.**

2. Стиль воспитания (жестокое обращение, неприятие ребенка, тревожно-мнительное воспитание).

3. Психологическое благополучие родителей
(самопринятие, положительные отношения
с окружающими, личностный рост,
целеполагание).

4. Качество рефлексии родителей (патогенная, саногенная рефлексия).

РЕФЛЕКСИЯ

```
graph TD; A[РЕФЛЕКСИЯ] --> B[ПАТОГЕННАЯ]; A --> C[САНОГЕННАЯ]
```

ПАТОГЕННАЯ

1. болезнетворная
2. поведение, не соответствующее ситуации
3. запускает умственные привычки и защитные механизмы в форме обиды, страха неудачи, вины, стыда.

САНОГЕННАЯ

1. оздоравливающая
2. поведение, направлено на различение вещей зависящих и не зависящих от нас
3. приводит к осознанию умственных привычек.



Юрий Михайлович Орлов
создатель технологии саногенного
мышления (СГМ)



Морозук Светлана Николаевна
создатель технологии саногенной
рефлексии (СГР)

Как формируется навязчивая привычка?





**Умственная привычка
=
переживание**

**Когда проявляется навязчивая
привычка?**

Когда ребенок:

1. Напряжен.
2. Боится.
3. Находится в состоянии длительного стресса.
4. Испытывает стыд.
5. Стремится подавить агрессию.
6. Испытывает панические атаки.
7. Испытывает недостаток деятельности.

**Результат навязчивой привычки –
патогенный анализ своих поступков,
восприятие своего поведения как
неправильного, плохого и, как следствие,
самонаказание.**

Способы коррекции навязчивых привычек:

- 1. Благополучие родителей – благополучие ребенка.**
 - 2. Режим дня (еда, сон, свободное время).**
 - 3. Регламентированный доступ к телевизору, компьютеру, книгам.**
- 4. Предъявление требований к ребенку в соответствии с его способностями и возрастными особенностями.**

1. Морозюк С.Н., Морозюк Ю.В. Практикум по развитию саногенного мышления. «Десять шагов исцеления от обиды», М.: 2014.
2. Орлов Ю.М. Саногенное мышление. – М.: Слайдинг, 2010. – 96 с.
3. Орлов Ю.М. Стыд. Зависть. – М.: Слайдинг, 2010.
4. Орлов Ю.М. Обида. Вина. – М.: Слайдинг, 2010.
5. Потапова Ю.В. Кризисы детского возраста: навязчивые привычки у детей. – Ростов н/Д: Феникс, 2015.